zen
centrum
amsterdam

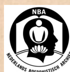
zensor...

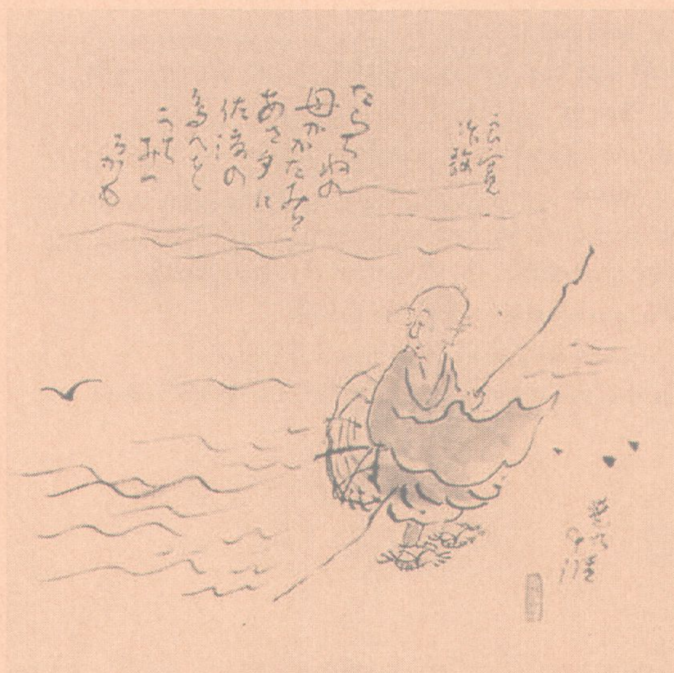
Zensor 46 herfst 2009

Zenboeken

losse
verkoop
3 euro

New York · WEATHERHILL, PUBLISHERS · Tokyo





Please don't mistake me
For a bird
When I swoop
Into your garden
To eat the cherry apples.

RYOKAN

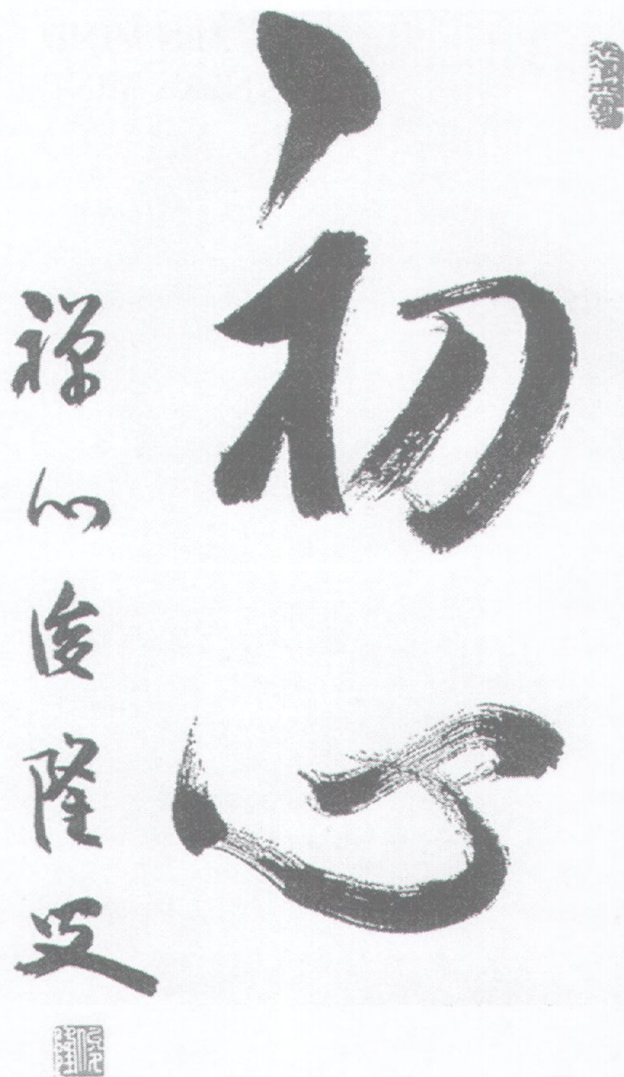
Redactioneel

Toen de redactie van de Zensor besloot om als volgend thema voor 'Zenboeken' te kiezen, was de verwachting dat sanghaleden de kans zouden aangrijpen om het over hun favoriete boeken te hebben. Immers, boeken kunnen een grote invloed hebben op zenbeoefening. Zo schrijft Grietje Babois hoe 'Zen en de kunst van verliefd worden' haar nieuwsgierig maakte naar zen. En André van der Braak ontdekt in een boek over zen van een neuroloog een heel nieuw perspectief op het zitten. 'Zen begin' (*Zen Mind Beginners Mind*) was voor Peter de Vogel het begin, en ook voor Niko is dit boek doorslaggevend geweest.

Verrassend was dat de bijdragen ook bestonden uit verhalen waaruit de ambivalentie spreekt over zenboeken. Zo beschrijft Harry Stein hoe hij zelfs weerzin kan voelen bij zenboeken, maar er toch ook iedere keer weer naar terugkeert. Marco Arbouw laat zien dat je voor zen niet alleen in zenboeken terecht kunt, maar ook in Nederlandse literatuur. De zenstudent heeft in het stuk van Gita Sonnenberg teveel boeken en moet daar volgens een oude wijze meester snel van af.

En zo is het laatste woord over zenboeken nog niet gesproken.

De redactie



Calligrafie door S. Suzuki, de letters 'Beginners mind'

Voorspelde verschrikkingen

Johannes van het Kruis, Teresa van Avila, Dogen – Niko kent verschillende auteurs die van grote betekenis voor hem zijn. Shunryu Suzuki was de schrijver die hem definitief tot zen bekeerde. Maar zijn favoriete boek komt uit een heel andere hoek.

Door **Jacqueline Oskamp**

Gaat zen niet in de eerste plaats over ervaring?

'Ja, dat is waar. Niet voor niets is het zinnetje 'zen is een overlevering buiten de geschriften om' klassiek geworden. Dat wil niets anders zeggen dan: overdracht vindt plaats van hart tot hart, van persoon tot persoon. Maar dat zinnetje is ook gebruikt als excuus om geen boeken meer te lezen. Het is misbruikt in de zin dat het de waarde van het intellect zou miskennen. Bovendien, de zentraditie is wel degelijk gebaseerd op teksten: de pali canon, de mahayana sutras en de Chinese teksten, die een heel eigen taalgebruik met zich meebrengen. De koanliteratuur is een specifiek genre dat je bijna nergens vindt. Op z'n hoogst is het te vergelijken met de chassidische verhalen: anekdotisch, soms volks, soms poëtisch. Het mooie daarvan is dat je in die verhalen perfect uitgedrukt ziet wat verlichting is. Er zijn geen betere illustraties denkbaar.'

'Natuurlijk is ervaring belangrijk, maar niets gaat zonder taal. Wij zijn taaldieren: wat niet uitgesproken wordt, is ook niet helder. Ik ga niet zo ver dat ik zeg: wat niet onder woorden te brengen is, bestaat niet. Er is een mysterie. Ik weet niet *wat* verlichting is, maar ik weet zeker *dat* er zoiets is als verlichting. Dus dat woord blijft belangrijk. Daar wordt wel degelijk iets mee bedoeld. Natuurlijk heb je dan ook weer die uitspraak: ware verlichting is géén verlichting. Maar dat wil zeggen dat zodra je verlichting hebt bereikt, je alle ideeën erover moet weggooien. Dan blijft 'geen idee' over. Maar dat bevestigt opnieuw dat verlichting is.'

Welk boek heeft jouw zenpad beslissend beïnvloed?

'*Zen Mind Beginners Mind* van Shunryu Suzuki. Dat was echt doorslaggevend. In telkens andere woorden beschrijft hij zo mooi waar het in de beoefening van zen over gaat. Dit boekje is nog altijd niet overtroffen. Ik ben mijn zentraining begonnen bij Graf Dürckheim, maar hij was vooral met zazen bezig. Hij was een analytische psycholoog, Jungiaans geschoold, die het eigenlijk nooit over het boeddhisme had. Dat vond ik een gemis. Toen ik *Zen Mind Beginners Mind* las, werd ik diep getroffen.

Later heb ik ook veel van Daisetz Suzuki gelezen. Een tijdlang was hij voor mij een goudmijntje omdat hij alle mogelijke verhalen, koans en andere bronnen heeft verzameld. Maar niemand heeft zo goed de essentie van zen verwoord als Shunryu Suzuki. Ik heb hem wel eens de Dogen van de twintigste eeuw genoemd. Overigens ben ik dankzij Suzuki in 1976 naar San Francisco gegaan.

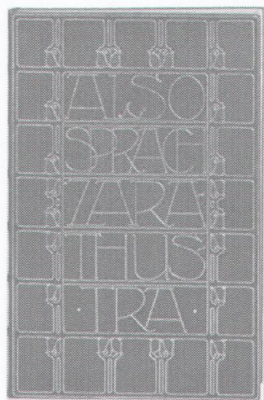
Hij was toen al vier jaar overleden en ik heb hem niet meer kunnen ontmoeten, maar daar heb ik de teksten van Dogen ontdekt.
Het grappige is dat de Japanners Suzuki als een soort dorpspastoor beschouwden, helemaal geen geleerd man. Dat staat beschreven in een prachtige biografie over hem: *Kromme Komkommer*. Zo werd hij door zijn leraar genoemd.'

Zen Mind Beginners Mind *is dus je favoriete boek?*

'Nee. Deze zomer ben ik *Also sprach Zarathustra* van Nietzsche gaan herlezen. Zelf noemde hij dat Het Vijfde Evangelie. Grandioos! Ik houd me op dit moment met mystagogie bezig en zoek in de geschiedenis naar voorbeelden van leraren. Allereerst kom je dan uit bij iemand als Socrates. Maar ook Dante die eerst Vergilius uitkiest als leraar en vervolgens Beatrice – nota bene een beeld, want ze is allang overleden. Vervolgens dacht ik aan Nietzsche, hoewel hij nooit leerlingen heeft gehad. Maar hij creëert een leraar: Zarathustra, De Goddeloze.'
'Ik vind het een prachtig boek. In de eerste plaats omdat het een genadeloze afrekening is met het christendom en alle openbaringsgodsdiensten. Toen het nog maar net uit was heeft Abraham Kuijper erop gereageerd. Ik heb een stuk uit die redevoering gevonden en daaruit blijkt dat het in die tijd verschrikkelijk moet zijn geweest als je als christen op Nietzsche stuitte. Maar ook zijn liefde voor de wereld en voor de mens, vind ik mooi. Hij zet aan om creatief over je leven na te denken. Je moet *willen*. Hij gaat zelfs zo ver te zeggen: 'Alles wat mij overkomt, heb ik ten diepste zo gewild.''

Een gevaarlijke uitspraak.

'Levensgevaarlijk. Het is karma. Maar ook prachtig. Nietzsche was een visionaire man. Hij heeft voorspeld dat pas over honderd jaar zijn woorden zouden worden begrepen. Dat er verschrikkelijke dingen zouden gebeuren die een ravage zouden aanrichten. Hij heeft doorzien dat onze hele beschaving is opgezet door de kerk. En als die kerk instort, wat dan? Die chaos – daar zitten we nu midden in.'



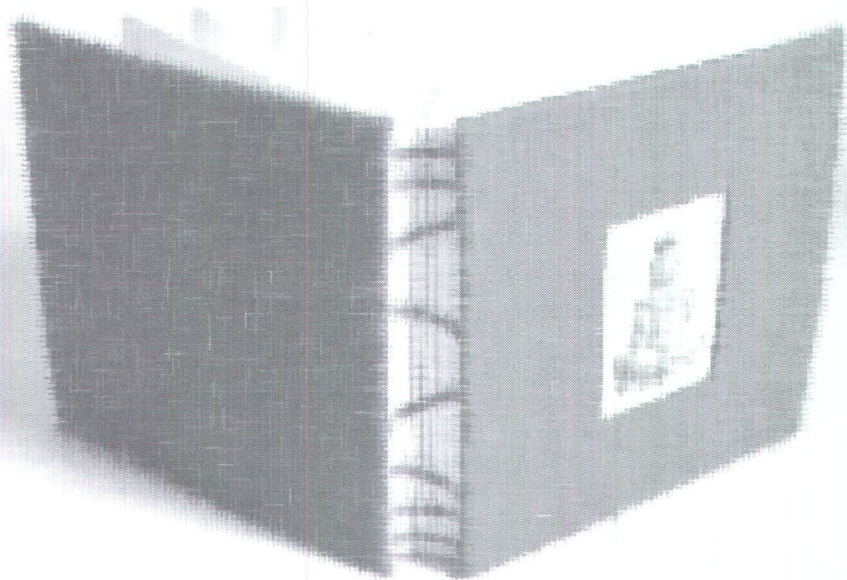
Op het Nijntje Pleintje

Door **Marloes Lasker**

Op het Nijntje Pleintje, in de zon. Ik voel me goed en vrij. Los, ja. Een briesje, een boek van Genpo. Voor de derde achtereenvolgende dag in bad geweest. Met natte handen het boek vastgehouden. Dat soort vrij. Gewoon doen.

Schoonmaakschuim in de oven thuis. Een etentje en een film voor vanavond. Een lieveheersbeestje op mijn schrift. Langsfietsende mensen, een zoem van stadse geluiden die zich samenvoegen. Vaag ruik ik een rioollucht, een geur van natte, dode planten. Toeristen, niet wetend waar ze zijn, onzeker rondzoekend, en dan ineens Nijntje zien.

Oh, wonderbaarlijk leven. Je laat me wederom huilen.



Boeddhaboek door Marloes Lasker



Zenmeester **Lin-chi** onderricht zijn leerlingen, door **Sengai**,

De vinger en de maan

Door **Harry Stein**

Toen de Zensor mij vroeg een bijdrage te schrijven over 'zenboeken' voelde ik daar aanvankelijk weinig voor. Zenboeken hangen me al enkele jaren verschrikkelijk de keel uit. Ik hoef maar een willekeurig boek van het zen plankje te pakken en door te bladeren of ik word al snel bekropen door een onbestemd maar nadrukkelijk gevoel van weerzin dat me weer voor lange tijd doet afzien van zulk leesvoer. Wat daar de reden van is begrijp ik eigenlijk niet, maar misschien kan een stukje voor de Zensor helderheid scheppen.

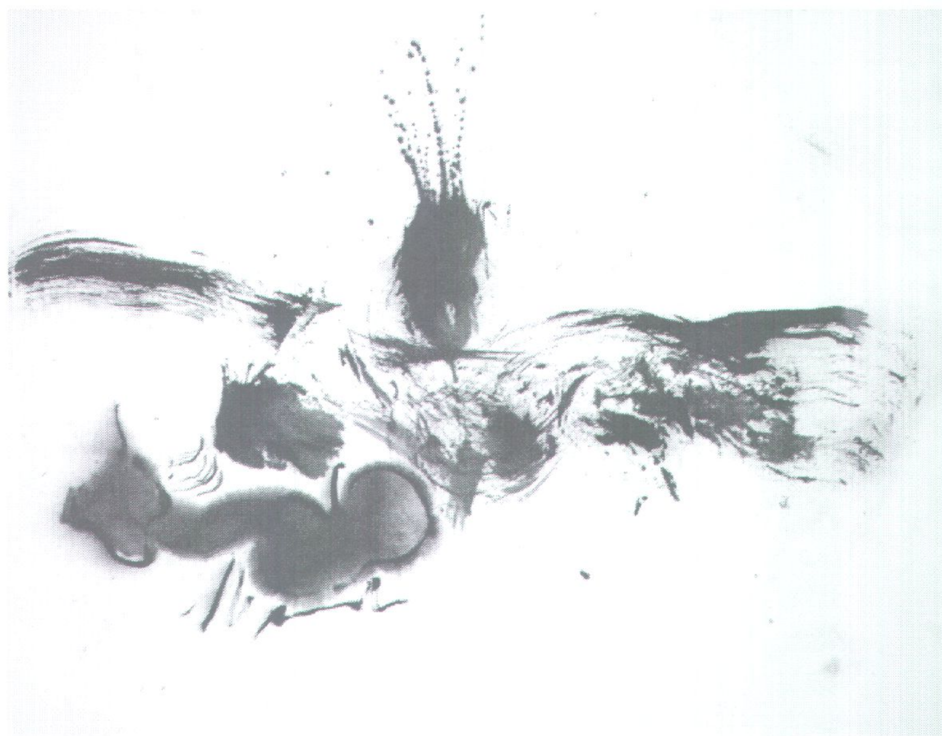
Die afkeer is er immers niet altijd geweest. Vooral toen ik mijn eerste weifelende schreden op het zen pad zette, vrat ik elk boek over zen met kaft en al op. Meters moet ik hebben gelezen. En ik vond dat ook zeer de moeite waard. Je zit tenslotte niet zomaar zonder doel, plan of context een beetje op zo'n kussentje rond te lummelen. Je bent bezig met iets specifieks. Want je bent boeddhist (en geen hindoe), je doet aan zazen (en niet aan vipassana) en je bezint je op je egoloosheid (en niet op je onsterfelijke ziel). En wat dat allemaal precies behelst, dat kan je lezen in die mooie zenboeken. Ik herinner me destijds Niko (toen nog 'Nico') tijdens daizan serieus te hebben gevraagd of het überhaupt wel mogelijk is om verlicht te worden als je nooit iets over het boeddhisme hebt gelezen. Niko's antwoord weet ik niet meer precies (ik geloof een voorzichtige verwijzing naar Genpo, die ook niet zo'n groot lezer is) maar de vraag schetst wel het belang dat ik toen aan zenlectuur hechtte.

Ik weet niet precies wanneer de ommekeer kwam en waarom. In ieder geval begon het directieve karakter van veel zenteksten me in toenemende mate te storen. Al die zenwijsneuzen die pretenderen zo non-dualistisch te zijn, maar je toch precies willen vertellen welke gedachten, attitudes, handelingen en gevoelens wel 'zen' zijn, en welke niet. Ook het 'masturbatorische' (excusez le mot) van mijn eigen leespraktijk begon me tegen te staan: na een hectische dag nog gauw even een zenboek grijpen voor een snelle spirituele ervaring, ook al is dat niet het echte werk en weet je dat.

Maar als zo'n afkeer van voorgekookt en ingeblikt voedsel de reden voor mijn afkeer van zenboeken is, dan is dat toch eigenlijk juist heel zen? Het iconoclasme van zen is immers spreekwoordelijk. Waar anders word je er blijmoedig toe aangezet de Boeddha te vermoorden, een fikkie te stoken van het altaarbeeld of de sutra's bij het vuilnis te zetten? En dat allemaal vanuit het idee dat je niet tevreden moet zijn met de neerslag van andermans ervaringen, maar zelf de Dharma moet proeven. Zenliteratuur – dat is de vinger die naar de maan wijst. Verlichting – dat is de maan zelf. Het eerste is overlevering, cultuur, conventie. Het andere is directe ervaring van wat niet conventioneel is.
Toch kan ik me er moeilijk toe brengen in het model van vinger en maan te geloven. Als die correct was, zou je om te beginnen die vinger nauwelijks nodig hebben. Welke sukkel kan nou niet op eigen kracht de maan ontdekken? Ook zou het voor wat je zag niet uitmaken of er bijvoorbeeld met een christelijke of met een boeddhistische vinger gewezen werd. De maan is tenslotte de maan. Maar ík vind het wel moeilijk om die maan op eigen kracht te ontdekken, en op grond van vroegere ervaring denk ik dat het ook uitmaakt of er met een christelijk of met een boeddhistisch vingertje gewezen wordt. De relatie tussen zen tekst en zen ervaring is dus veel intiemer dan de metafoor van vinger en maan suggereert en de zenliteratuur kan dan ook niet zo makkelijk worden afgeserveerd als ik boven probeerde te doen.
Hoe is die relatie tussen tekst en beschrevene dan wel? Ik weet het niet, maar de vraag doet me denken aan een gedicht van Ryokan. Ryokan opent met de standaard metafoor van vinger en maan, maar komt dan met een verrassende wending:

Because of the finger, you can point to the moon
Because of the moon, you can understand the finger
The moon and the finger are neither different nor the same
This parable is used only to lead students to enlightenment
Once you've really seen things as they are, there is no more moon, no more finger

Dus toch maar weer naar de zenboeken gegrepen...



 tekening Rita Hofland

Zijn zenboeken nou wel nodig?

Door **Marco Arbouw**

'Over zen moet je niet lezen, zen moet je dóen!' Iedere zenstudent kent deze slogan, die er met de regelmaat van de klok wordt ingeheid. En vermoedelijk zou de leus nog veel behartenswaardiger zijn, als je 'm niet juist zo vaak in boeken tegenkwam. Zelden of nooit heb ik een zenleraar in levenden lijve horen zeggen dat je niet over zen moet lezen.

Ze kijken wel link uit: zenleraren zijn immers heuse schrijfmachines. Een beetje sensei of roshi heeft al gauw vijf boeken op z'n naam staan. Soms zelfs met z'n eigen foto prominent op het omslag, zodat iedereen kan zien dat de grenzen van zijn ego zijn weggevallen – of dat zijn ego grenzeloos is, net wat je wilt.

Dus: is het zinvol om over zen te lezen? Wat ik heb opgestoken van het handjevol boeken over zen dat ik tot dusverre heb doorgenomen, beperkt zich tot wat praktische wenken en tips over zithouding, ademhaling en zendo-etiquette. Maar zodra we tot de kern – euh, zen dus – dreigen te komen, hullen de auteurs zich in nevelen. De ene schrijver is nog minder to-the-point dan de ander; áls ze al iets concreets zeggen is er altijd wel een collega met een tegengestelde mening. En als je pech hebt staat al in het eerste hoofdstuk van je dure boek dat je over zen niet moet lezen. Leuke jongens, die zenknakkers.

Bovendien: hoe meer zenboeken je leest, hoe meer je tot de conclusie komt dat je net zo goed een literaire roman kunt lezen. Neem nou Michel Houellebecq. Die laat aan het eind van *Elementaire deeltjes* zijn hoofdpersoon schrijven: '*In deze ruimte, die ze angst aanjaagt, leren de menselijke wezens te leven en te sterven; in hun geestelijke ruimte ontwikkelen zich de afzondering, de afstand en het lijden. (...) De afzondering is de andere naam van het kwaad; het is, evenzeer, de andere naam van de leugen. Er bestaat in feite niets anders dan een magnifieke, immense en wederkerige verstrengeling.*' Als ik dat lees ga ik driftig instemmend zitten knikken, want zoiets heb ik ook wel eens van een zenleraar gehoord.

Ook het tegendeel is mogelijk. Wanneer een schrijver, laten we zeggen Céline, de hele wereld en alle mensen erop verkettert, en aan het eind van zijn litanie concludeert dat je er onveranderlijk alleen voor staat, kan ik het met hem eens of oneens zijn. Maar in elk geval zet zijn provocatief cynisme me aan het denken: waarom zou ik het eigenlijk met hem oneens zijn? Omdat generaties boeddhisten het tegendeel beweren? Of ben ikzélf het met hem oneens? En meteen hoor ik een lijzig glimlachende zenmeester vragen: 'What is this self?'

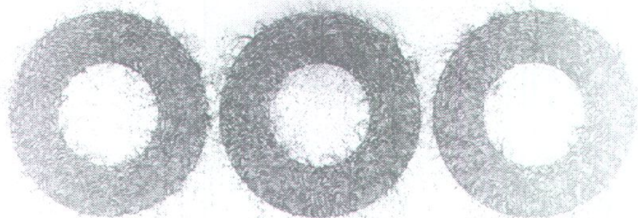
Dan zijn er de eeuwige verwijzingen naar tijd, naar verleden, toekomst, heden. In zijn autobiografie schrijft Günter Grass: '*Wat wij het heden noemen, dit vluchtige nununu, wordt steeds door een voorgaand nu overschaduwd, zodat ook de vluchtweg naar voren, toekomst genaamd, alleen met lood in de schoenen kan worden afgelegd.*' Toe maar. Hij krijgt repliek in de vorm van de koan, waarin een verkoopster van rijstkoeken vraagt: 'Past mind is ungraspable, present mind is ungraspable, future mind is ungraspable. So, where is the mind that you wish to refresh with rice cakes?'

Wie ervoor open staat vindt ook dichter bij huis voldoende literaire verwijzingen naar zen. Zo leren begaafde stilisten als Reve en Mulisch ons, dat achter een imposante vorm vaak een indrukwekkende leegte schuilgaat. Over de poëzie heb ik het dan nog niet eens gehad. Citeren we Vasalis:

Onder 't net en vlot gesprek
dat mijn hoofd, met bruine hoed
met de gastheer voeren moet,
denkt mijn hele ziel: verrek!
In mijn binnenst stampen beesten
snuiven paarden, ruisen bossen,
slangen schuif'len door de mossen,
negerstammen vieren feesten

Uiteraard heeft de dichteres het hier niet over zenboeddhisme, maar over de onberekenbare effecten van drank. Toch geeft ze ongewild een vrij accurate beschrijving van de kermis die zich in mijn hoofd afspeelt, terwijl ik uiterlijk sereen op mijn kussentje zit.

Voor wie iets over zen wil lezen is er dus keus genoeg, gewoon in je eigen boekenkast of anders maar in de bieb. Betekent dit nu dat we de 'echte' zenboeken maar links moeten laten liggen? Wat zou Dogen daarvan zeggen? Maezumi? Genpo? Niko? Zouden ze ons afraden om over zen te lezen? Vermoedelijk niet – tenslotte schrijven ze hun commentaren niet voor Piet Snot. En da's maar goed ook, want anders zou er aan de hele zenboel werkelijk geen touw meer vast te knopen zijn. 'Never judge a book by its cover,' zeggen ze wel eens, maar voor ik me in een dikke pil verdiep lees ik liever wel effe de flaptekst.




Rio grande circle, gemaakt tijdens een tien daagse wandeling in de Big Bend, Texas

Geluiden:
zwevende gebeurtenissen in een oorverdovende stilte

Door **Joke Heldere Dharma Traan Huiberts**

De beoefening van meditatie begint meestal met
het opzoeken van een beetje stille ruimte.
Of, nog mooier, in de echte natuur, waar de drukte
van alledag niet aanwezig is.

Dit is behulpzaam.
Het schept de mogelijkheid naar binnen te keren
en zo de zogenaamd 'eigen' geest te onderzoeken...

Wat vervolgens kan gebeuren is dat uiterlijke stilte
(dus de afwezigheid van storende fysieke geluiden)
helpt bij het resoneren met de innerlijke stilte:
Het niet-oordelende-grenzenloze-bewustzijn-
waarin-alles-nu-en-tijdloos-plaatsvindt.

Deze ruimte is feitelijk nooit afwezig, maar blijft vaak
onopgemerkt, door mijn identificatie met naar buiten
gerichte activiteit.

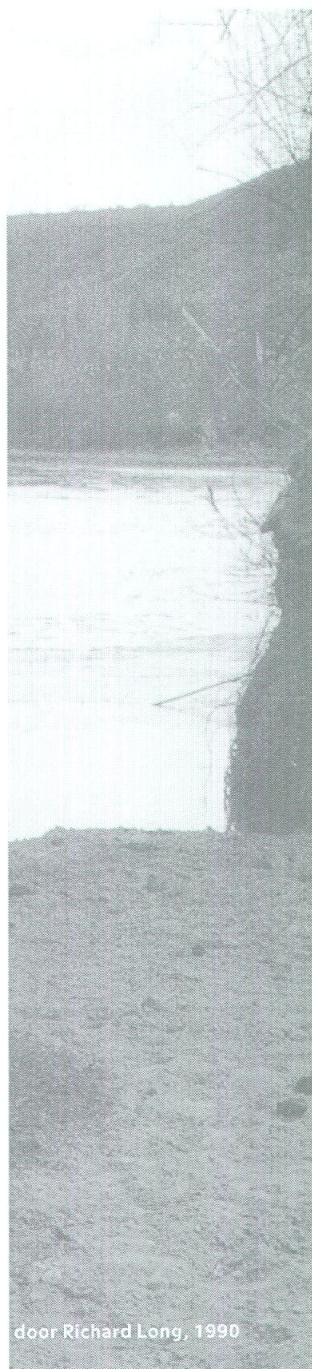
Als déze stilte eenmaal wordt 'ont-dekt' hoeven geluiden
niet storend te zijn.
Hier zijn geluiden pure vormen.
Zwevende gebeurtenissen in een oorverdovende stilte.

Deze vormen hinderen deze ruimte niet.

Integendeel.

Deze geluiden worden liefdevolle getuigen
en benadrukken de onbegrensde ruimte van bewustzijn.

gassho


door Richard Long, 1990

Door **Henk van der Geest**



Senry
de 'volkse' haiku

Voor deze Haiku-hoek nog weer eens een aantal Japanse senry. Deze senry zijn een reactie van het Japanse volk op de haiku-poëzie. De haiku was enorm populair, maar liet als natuur-gedicht een zekere leegte achter; de mens komt er nauwelijks aan te pas.
De stedelijke burgerij begon op eigen houtje, zonder leermeesters, zoals dat bij de haiku de gewoonte was, lichte verzen te maken in de haiku-stijl. Onderwerp daarbij was de mens in zijn dagelijkse doen en laten. Ze zijn over het algemeen komisch van aard. Ze ontstonden op vrolijke bijeenkomsten in theehuizen en herbergen, waar iedereen kon binnenkomen en zijn vers kon voordragen. En dan werd er gestemd voor de beste die een prijs kreeg.



Niet zo voorzichtig
zijn ze met hun schoonmoeder
als met hun servies

Het kinderneusje
de moeder poetst het schoon, als-
of ze het afschroeft

Boos op de hemel
eten zij hun picknicklunch
in de huiskamer



Toen het kind lachte
dat hij ging achterlaten
liep hij huilend weg

Hij is een dwaas, dus
is hij heel boos geworden
toen iemand 'dwaas' zei

Als werklui eten
kankeren zij een beetje
als een bijgerecht

'Sluit goed en slaap gauw'
zegt hij vriendelijk tot zijn vrouw
en dan gaat hij uit

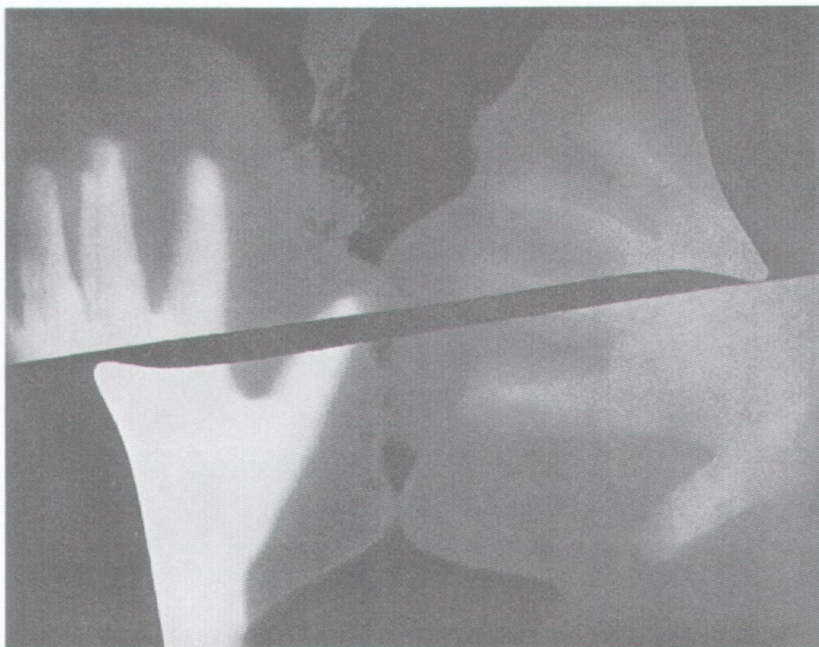
Het verloren kind
op de arm van een agent
wijst een snoepwinkel

Gezicht van haar man,
die nog weer eens om werk gaat;
ze wordt er moe van

Wat een keizerrijk!
iedere dag je buik vol,
en kersebloesem!

Als er een af is
zegt de rozenkransmaker
er een gebedje mee

Als je de bodem
van de bodem bereikt, dan
schreien de mensen



Rayograph door Man Ray, 1922

Zen en de kunst van het verliefd worden

Door **Grietje Babois**

Zen en de kunst van het verliefd worden. Hoe kon ik deze titel weerstaan toen mijn dagelijkse realiteit bestond uit het verwerken van een voorbije liefde? Ik voelde de crisis als een persoonlijke aanval op mijn ego. Wat ik toen nog niet begreep was dat een dergelijke ervaring ook een kans in zich meedraagt om je ziel eens te polijsten.

De schrijfster Brenda Shoshanna beloofde me datgene wat ik wilde: weer verliefd worden. Dat ik daar ook wat zenonderricht bij kreeg, nam ik op de koop toe. Ik pakte het boek op en las het volgende. '*Eigenlijk zouden we altijd verliefd moeten zijn. Verliefdheid geeft enorme energie aan ons alledaags bestaan, positieve gevoelens stromen rijkelijk door ons heen, genezen het lichaam en hart en maken ieder moment kostbaar.*' Mijn gebroken hart was als een spons en zoog de woorden naar binnen.

Ze schrijft in de inleiding van het boek. '*Verliefd zijn is onze natuurlijke staat. De echte vraag die we ons zouden moeten stellen is: waarom zijn we niet de hele tijd verliefd? Wat is het toch dat dit kostbare erfgoed bij ons vandaan houdt? Hoe kunnen we het weer opeisen en terugkeren naar de intrinsieke wijsheid en spontaniteit die we hadden toen we klein waren en toen elk ogenblik nieuw, opwindend en avontuurlijk was?*' '
En ze vervolgde met nog meer moois. Ze legde me uit dat zen en liefde ongelofelijk goed samen gaan. 'De prachtige oude zenbeoefening is eigenlijk het in de praktijk brengen van verliefd worden. Zodra je je richt op alles wat het leven brengt en daar voor open staat, wordt elke dag een goede dag waarop je in staat bent verliefd te worden op het leven en constant verwondering, sympathie, vriendschap en speelsheid te ontdekken.'
Eigenlijk stond mijn besluit toen al vast. Ik zou dit boek gaan kopen. Toch liet ik nog even mijn blik over de inhoudspagina gaan. In het eerste gedeelte zou ik mijn schoenen uit gaan trekken, op een kussen gaan zitten en vervolgens niets doen. Het tweede gedeelte werd er meer activiteit van mij verwacht. Er zou een wandelmeditatie plaatsvinden, het huis moest worden schoongemaakt, er werd een portier aangewezen, er zou gekookt gaan worden en dan was er nog zoiets onheilspellends als met de stok krijgen. Het derde gedeelte was bestemd voor gevorderden en dat ging volledig boven mijn pet. Sesshin, worstelen met je koan, dokusan en het vinden van de os. Het waren (nog) loze woorden voor mij. Al met al beloofde dit boek mij een kans om eens anders naar mijn crisis te kijken. Toch nam ik nog even de proef op de som en sloeg het boek op een willekeurige plek open en las: '*Ga terug naar je wortels. De kern van alle zenoefeningen is terug naar je eigen wortels. Als we teruggaan naar onze wortels, begrijpen we de verschillende manieren waarop we van verschillende mensen houden*'.
Het boek heb ik gekocht en deed tijdens het lezen ervan trouw de oefeningen. Zoals de kinhin oefening. '*Laat even tot je doordringen waar je bent gestopt met het ondernemen van nieuwe dingen en welke stap je misschien wilt of moet zetten. Zet hem daarna gewoon. Slechts één stap in een nieuwe richting, geen twee. Zet die stap moedig en volledig.*'
En met behulp van de inhoud van dit boek ging ik verder naar de volgende fase in mijn leven. Mijn stappen vertelden me hoe. Ik werd nieuwsgierig naar zen en zenbeoefening. Nu ben ik een beginner en ervaar hoe de poorten die eerst dicht waren langzaamaan geopend worden. En als iemands poorten helemaal open staan is hij permanent verliefd. En dat is precies wat het boek van Brenda Shoshanna mij beloofde.

Blinde kaalkop!

een kort verhaal
door **Gita Sonnenberg**

'Zo kan het echt niet langer!' had zijn moeder uitgeroepen. 'Jongen, je groeit helemaal dicht!' Onwillekeurig keek de zenstudent naar zijn buik, maar dat bedoelde zijn moeder niet. Het ging over zijn boeken. Het waren er te veel. Vond zijn moeder. Hij vond van niet. De situatie kwam hem bekend voor, maar voor bespiegelingen had hij geen tijd. Want zijn moeder stond dus op de stoep met onder iedere arm vijf stevige verhuisdozen. De zenstudent vloekte (hoe kwam het toch dat hij van zen meer was gaan vloeken?) en deed de deur open.

Een half uur en twee mokken thee met een sprits later had hij de zaak uitonderhandeld met zijn moeder. Hij zou twee planken leegmaken. Zijn moeder zou zich ondertussen onledig maken met het inslaan van boodschappen. Zo gezegd zo gedaan.

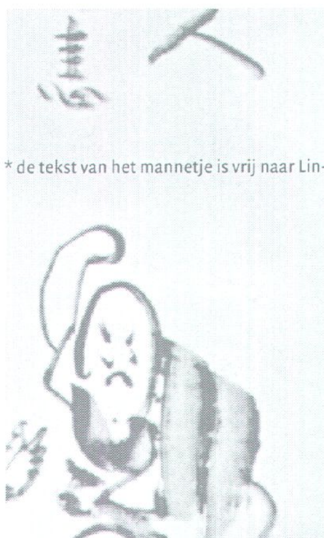
En zo kwam het dus dat onze zenstudent voor het eerst in jaren onder ogen zag wat hij zoal verzameld had. En dat was veel – te veel, had de huiseigenaar gevonden die het probleem had aangekaart, het gewicht drukte teveel op één kant van het huis. Het waren inderdaad veel boeken. Een hele wand vol, netjes gerubriceerd en op alfabet. Zo waren er drie planken voor de categorie 'Zen en dieren'; wat begonnen was met *De plaatjes van de Os* was uitgebouwd met *De plaatjes van de Eend*, *De plaatjes van de Kip*, en het wondermooie *De plaatjes van het Vogelbekdier*. Daarnaast had hij in een dumpzaak enkele exemplaren aangeschaft van *Zen en uw kat* en *Zen en uw goudvis*' om kado te geven. Het boek over *Heel uw dier met Zen* was vaak uitgeleend aan vriendinnen die tobten met lusteloze katten of zenuwachtige parkieten. In de aanpalende categorie natuur zag hij zijn oude favoriet *Zen en de kunst van het wortelschieten*. Veel gelezen en herlezen, een geliefd boek, net als *Zen en de kunst van het ademhalen*.
Een ander gedeelte van de doorzakkende boekenkast ging over zen zelf. Zo stond er *Zin in zen*, wat een interessant beeld gaf van de toestand in de Nederlandse zenwereld, en het vervolg *Meer zin in zen*. Ook Roshi's boek over Big Mind stond er, met daarnaast de andere boeken in deze categorie: *Big Mind Big Wallet* en *Big Mind Big Mouth* gingen vooral over het toepassen van Big Mind technieken in de zakenwereld. Helemaal onderop lag *Big Mind Big Book*, wat inderdaad enorm was en vast en zeker de oorzaak van het verzakkende casco.

Het was inderdaad veel. Zonder nou direct zijn moeder gelijk te geven – hij had inderdaad veel boeken. Hoe was dat zo gekomen?
Onze zenstudent dacht terug aan zijn eerste ervaring met zen. Dat was in de

Tiltenberg, en daar in de bibliotheek stond een kast met zenboeken. En hij wist het nog, luid en duidelijk, dat hij dacht: 'Hoe is het mogelijk, dat er zoveel over zen geschreven wordt – terwijl je het moet *doen*, moet *ervaren*? En toch had hij zijn eerste boek gekocht, *Alle dagen zen* van Joko Beck, wat hem met een verward gevoel had achtergelaten. Geruststellender was *Zitten, de praktijk van zen*, maar niet minder vreemd. En toen was het hard gegaan. Ton Lathouwers, Dogen (nog steeds niet gelezen), Mumonkan (idem dito), de Lotus Soetra (halverwege), Zen and the Brain (al jaren in de planning). Maar hij hield er ook zo van, van boeken! Hij zou zich zo leeg voelen zonder boeken! De zenstudent streek met zijn hand door zijn verwarde haar, propte zijn handen in zijn zakken en zuchtte.

'Er zijn van die typen...', klonk het ineens uit de hoek, waar een stokoud mannetje in een Hawaii-shirt een sigaretje zat te roken, 'die niet eens goed van kwaad kunnen onderscheiden.' Het mannetje keek de zenstudent aan met zwarte kraaloogjes en nam een trek van zijn sjekkie. 'Maar intussen zitten ze wel te snuffelen in de geschreven leerboeken. Foei! Buiten jezelf op zoek gaan naar de Boeddha, foei toch!' foeterde hij. Weer keek hij de zenstudent aan. 'Makker, bovenste beste makker, je verdomt het om te vertrouwen op wat je in huis hebt. In plaats daarvan ga je op zoek naar iets buiten je. Je laat je vangen door ijdele woorden van lieden die vroeger leefden. Maar blijkbaar ben je niet in staat om op eigen benen te staan.'
De zenstudent, die vond dat de vreemdeling wel erg streng deed, vroeg beleefd 'Maar ik mag er toch wel een paar houden?'
'Blinde kaalkop!' brieste het mannetje, dat nu met zijn sjekkie richting zenstudent stond te schudden, 'dit is een zaak van leven en dood! Het zijn nooit de woorden en de zinnen zelf, die zich aandienen, integendeel – al deze woorden en zinnen komen alleen maar van de mensen, van jou!'
Oh, okee, dacht de zenstudent een tikkeltje benauwd.

Gelukkig kwam op dat moment zijn moeder binnen, die meteen een kopje thee wilde.
Het mannetje in het Hawaii-shirt wilde ook wel een kop, met een sprits.



* de tekst van het mannetje is vrij naar Lin-chi

Snoeien in het ik-mij-mijn

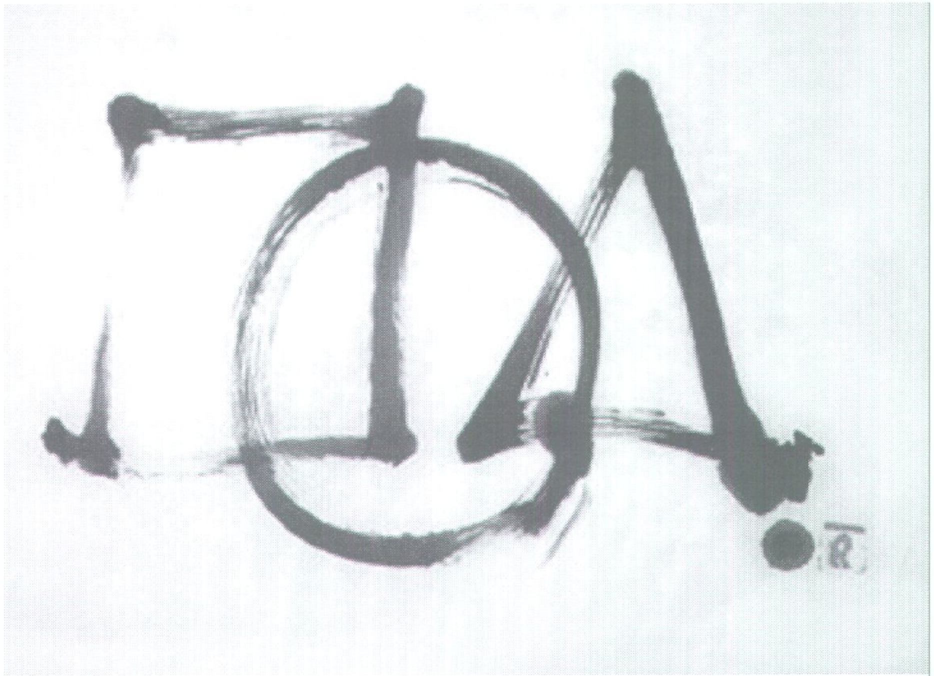
door **André van der Braak**

Een van de dikste ongelezen boeken in mijn kast is *Zen and the Brain* **(1998) van James Austin, een poging om te beschrijven wat er gebeurt tijdens zenmeditatie aan de hand van de neurowetenschappen. Ik heb me nooit door de 800 gortdroge pagina's heen willen worstelen. In 2006 publiceerde James Austin een vervolg (***Zen-Brain Reflections***) dat ik ook ongelezen liet. Maar gelukkig lossen sommige problemen zich vanzelf op als je ze maar lang genoeg links laat liggen.**

Dit jaar verscheen het derde boek van Austin: *Selfless Insight: Zen and the Meditative Transformation of Consciousness*. Dit boek is maar 270 pagina's en vat de eerdere twee boeken samen. Bovendien geeft het de laatste onderzoeksresultaten weer uit de neurowetenschappen die sterk in beweging zijn. Ik besloot om er een stukje over te schrijven voor de Zensor zodat jullie je zelfs die 270 pagina's kunnen besparen (het boek is best wel taai).

Het eerste deel gaat over aandacht. Meester Ikkyu zei het al, in zen gaat het om aandacht. Om meer specifiek te zijn, aandacht. Dat wil zeggen, aandacht. Maar wat is aandacht eigenlijk? Austin begint met een mooi motto van William James: 'each of us literally chooses, by his way of attending to things, what sort of universe he shall appear himself to inhabit'. Hij beschrijft het doel van de zenbeoefening als 'het cultiveren van een stabiele aandacht'. Aandacht is een vorm van biologische wijsheid, een wijsheid van het lichaam. Austin onderscheidt twee typen die allebei een rol spelen in zen: (1) top-down concentratie: de bewuste inspanning om zonder afleiding aandacht te schenken aan wat zich voordoet; (2) bottom-up receptieve aandacht: toelaten dat het aandachtsveld zich steeds verder opent; een onderbewust proces.

Het tweede deel gaat over de oorsprong van het zelf, neurowetenschappelijk gesproken. Als het zelf niet bestaat, waarom ervaren we dan wel dat we een zelf hebben? Wanneer we een appel zien, worden neuronale impulsen gesynthetiseerd tot een beeld van de appel. Maar, zegt Austin, recent onderzoek wijst uit dat ons brein onderbewust twee verschillende versies van de appel maakt: een



tekening Rita Hofland

egocentrisch, self-referentieel beeld van de appel waarin ikzelf centraal sta (wat betekent die appel voor mij? Wat kan ik met die appel?) en een allocentrisch, ander-referentieel beeld van de appel waarin de appel zelf centraal staat (allo betekent 'ander', zoals in 'allo-chtoon', iemand die van een andere bodem komt). Er bestaan letterlijk twee verschillende circuits in het brein. Wijzelf kennen alleen het netto resultaat van de vermenging van die twee beelden. We weten dus niet hoe het zou zijn om de appel 'objectief' te zien (allocentrisch), en in welke mate we worden gedomineerd door ons egocentrisch perspectief. Volgens Austin is dit nu precies wat de *kensho*-ervaring in zen is: plotseling breekt het allocentrisch perspectief door, en zien we de dingen zoals ze zijn, zonder inmenging van een self-referentieel perspectief.

Het allocentrisch perspectief kan nog verder worden toegelicht aan de hand van de zogeheten 'spiegelneuronen' die tien jaar geleden ontdekt zijn: cellen in de premotorische cortex die niet alleen vuurden wanneer de aap een pinda pelde, maar ook wanneer hij de onderzoeker een pinda zag pellen. Sterker nog, zelfs wanneer hij het geluid van pinda's pellen hoorde, vuurden deze cellen. Is dit hoe we empathie kunnen verklaren? Het meeleven met de ander, het voelen van

de pijn van de ander. Onderzoek heeft uitgewezen dat bij autisten de spiegelneuronen onderontwikkeld zijn.
Via de spiegelneuronen leren we van elkaar (je gaat echt beter tennissen als je vaak naar Federer kijkt) en resoneren we met elkaar. Wanneer we gezamenlijk in de zendo zazen beoefenen, dan is het dus letterlijk waar dat we 'gezamenlijk de Boeddhaweg realiseren'. Vanuit het allocentrisch perspectief ervaar ik daadwerkelijk dat de pijn van de ander ook mijn pijn is, en is er geen verschil meer tussen mezelf bevrijden en alle levende wezens bevrijden.

Deel drie gaat over de weg naar een dergelijke allocentrische, zelfloze staat van zijn. Het gaat er niet om dat we iets anders zien, maar dat we anders gaan zien. Neurologisch gesproken vereist een dergelijke zelfloosheid een deactivatie van de self-referentiële wijze van zien. De zogeheten GABA-cellen, die oscillaties tussen de thalamus en de cortex kunnen onderdrukken, wijzen volgens Austin in de richting van hoe zo'n deactivatie in zijn werk zou kunnen gaan. Deze GABA-cellen kunnen onze fysiologische *bias* veranderen, ons intern compas. In plaats van dat alle boodschappen worden gerelateerd aan het egocentrische circuit (het ik-mij-mijn systeem, zoals Austin het noemt), worden ze nu gekoppeld aan het allocentrische circuit.
Hoe vindt zo'n shift nu plaats? Volgens Austin kan het in één keer gebeuren (een grote *kensho*-ervaring), maar het kan ook heel geleidelijk gaan, met incrementele stapjes. Steeds een klein inzichtje, om de boom van het ik-mij-mijn steeds verder terug te snoeien.

Ik vind dit een mooi perspectief op wat er op het kussen eigenlijk gebeurt. We worden steeds verder teruggesnoeid, zonder dat we zelf iets doen. Het lichaam krijgt de gelegenheid tot snoeien, vanwege de receptieve aandacht die wij steeds weer opnieuw opbrengen.
Go GABA go!





Spiegelbeeld

Door **Peter de Vogel**

Mijn oorspronkelijke enthousiasme om een stukje voor de Zensor te schrijven werd al na één blik op de titels in mijn boekenkast goeddeels gesmoord. Ook latere pogingen om dat ene boek te selecteren liepen al snel op niets uit.

Na enkele dagen moest ik constateren dat ik helemaal geen favoriet zen boek bleek te hebben! Een aan verontrusting grenzende verbazing maakte zich van me meester. Mijn favoriete zen boek verhuisde ongemerkt van mijn hoofd naar mijn buik en liet me niet meer los.

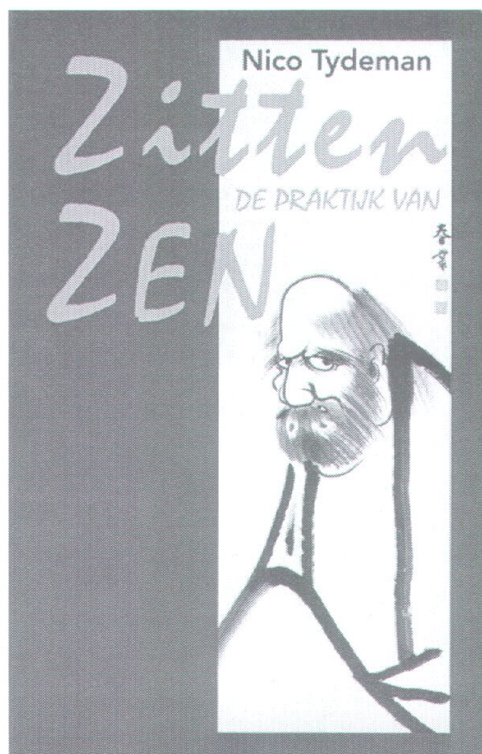
Nu, twee weken later, weet ik dat het ultieme boek voor míj in ieder geval niet bestaat. Dus zal ik mij moeten beperken tot enkele van de boeken die van bepalende invloed voor me zijn geweest.

Alles neemt een aanvang met *Zen-begin* van Shunryu Suzuki. Op het schutblad prijkt het jaar 1979. In de eerste maanden van dat jaar waren mijn vriendin en ik naar Sri Lanka geweest, waar ik frontaal tegen het boeddhisme aangelopen was. Vlak na terugkomst in Nederland verhuisden we naar Groenland, waar niets was, en zeker geen boekhandel. Eén boek mocht mee, en dat werd *Zen-begin*. Het 'frontier-leven' zou weinig ruimte voor lezen bieden, moet ik toen gedacht hebben. Rond die tijd zal de dwangmatige gewoonte zijn ontstaan om te pas en te onpas aantekeningen, uitroeptekens en onderstrepingen op vrijwel iedere pagina te zetten. Om die veelal bij een volgende lezing weer door te strepen, met witte verf te camoufleren, of bij herzien inzicht aan te vullen of te corrigeren. Ik blijk bovendien toen al de gewoonte te hebben gehad sommige opmerkingen, ja zelfs uitroeptekens te dateren. Een paar jaar later, terug in Europa, kwamen daar de postcodes van de plekken waar ik tot bepaalde gedachten was gekomen, vaak nog bij.
Ik tel zeker acht jaartallen, waarbij de laatste lezing in 2007 moet zijn geweest, redelijk recent, al weet ik er niets meer van. Nu het voor me ligt zie ik hoe dierbaar dit gehavende en door littekens ontsierde pareltje me is.
En toch kan ik het niet mijn favoriete zen boek noemen, al komt het erg dicht in de buurt.

Een ander boek dat van minstens zo grote invloed is geweest op mijn omgang met zen, is *Alle dagen zen* door Joko Beck.
Ook dit (niet gebonden) boekwerkje, dat in losse vellen uiteenvalt bij aanraking, is weer volop voorzien van speelse toevoegingen. Ditmaal blijk ik gebruik te hebben gemaakt van fluorescerende markers in de kleuren oranje, geel, blauw en rood. Onleesbaar. Op de eerste pagina in koeien letters: *DeVogel 28 06 2000, (2e hands Botermarkt).*
Van Joko Beck had ik indertijd nog nooit gehoord, wél van Nico Tydeman die de inleiding geschreven bleek te hebben, en van wie ik in 1987 *Zitten, de praktijk van Zen* (te 1015!) had aangeschaft. Voor vijf gulden kun je je geen buil vallen, dus ik sleepte Joko mee naar mijn hol, ondanks een kaft en een (vertaalde) titel die me tegenstonden. *Everyday zen* heb ik in de weken daarop letterlijk stuk gelezen en

heeft me er, na vele jaren twijfel en uitstel, uit eindelijk toe aangezet een leraar te zoeken. Door Joko heb ik me laten overtuigen van het belang van dagelijks zitten en mede door haar doe ik dat sindsdien trouw. Nico werd door dat boek mijn leraar. Door de (geleidelijke) overgave aan de leraar, door het ongemerkt groeiende, amper beredeneerde vertrouwen in, en aarzelende begrip voor de Dharma, begon er langzaamaan iets te stromen.
Het vinden van het niet (bewust) gezochte, speelt bij deze 'ontmoeting' een grote rol. En toch komt ook dát boek niet boven aan mijn lijstje te staan.

Hoe kan er binnen de boeddhistische (zen-)literatuur zoiets bestaan als een uiteindelijke voorkeur als ogenschijnlijke randfactoren als plaats, persoonlijke omstandigheden, jaar en zelfs tijd mede bepalend zijn voor wat ik lees en begrijp? Neem de twee bovenstaande boeken. Laat ik die samen zeg 15 keer gelezen hebben. Bij iedere lezing bleek mijn begrip veranderd, was mijn ontvankelijkheid een fractie toegenomen. Was ikzelf een fractie veranderd. Die dynamiek moet vrij blijven.



Steeds weer *Zen-begin* voor het eerst lezen. En iedere keer las ik mezelf. Las ik mijn spiegelbeeld. Zag ik louter mezelf op dát moment, in wat toen *nu* was. Niet anders zal het gaan bij wat ik nú lees...

De Sangha

Naam: **Marten Eleveld**
Zenpraktijk sinds: **begin 2008**

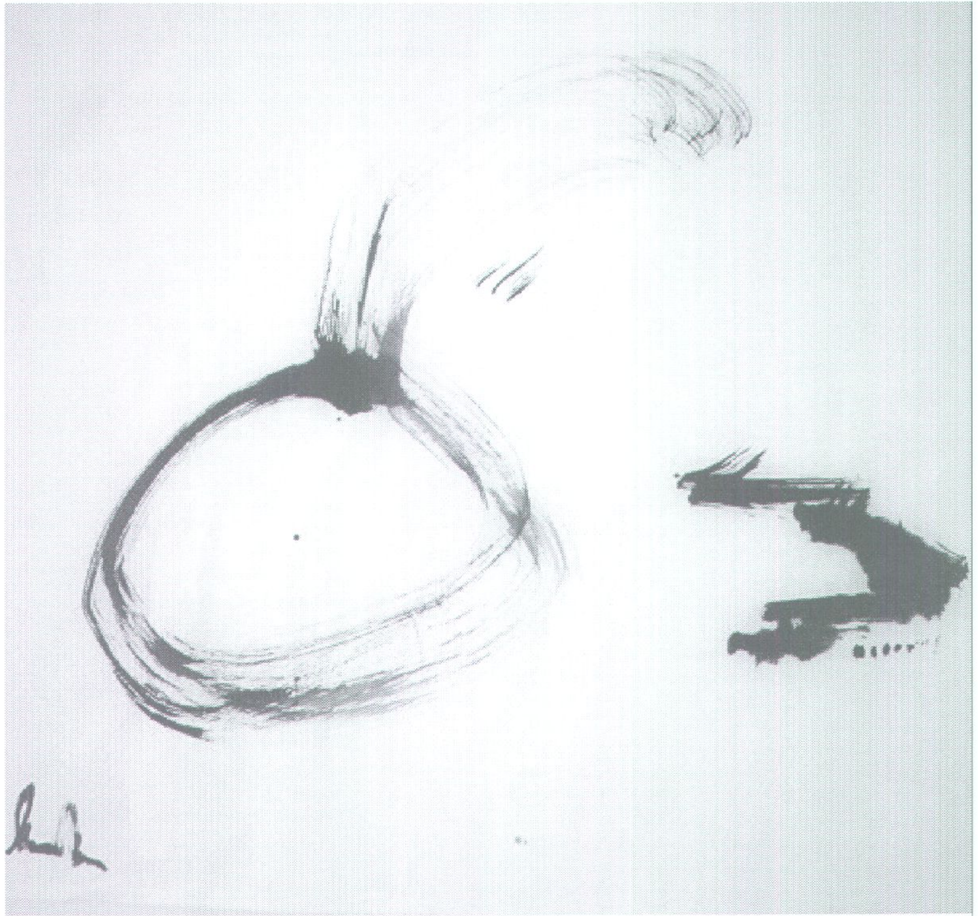
Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Ik was al langer geinteresseerd in het boeddhisme. Begin 2008 nodigde een vriend me uit om mee te gaan naar Ameland, naar de maha-sanghabijeenkomst. Op Ameland leerde ik zitten, deed ik voor het eerst mee aan een Big Mind sessie en ontmoette ik veel bijzondere mensen. Ik had het gevoel dat een heel nieuw stuk van m'n leven openging. Iets wat je eigenlijk wel wist maar nooit ruimte of aandacht aan hebt geschonken. Ik ben vroeger langere tijd flink depressief geweest, zenbeoefening gaf me weer de mogelijkheid om me te verwonderen over het leven, iets moois te zien in de wereld om me heen, een reden om wel mee te doen.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Vorig jaar ben ik naar Salt Lake City gegaan en heb tijdens een paar sesshins veel gezeten. Voor die tijd vond ik zitten maar lastig en pijnlijk. Een noodzakelijk kwaad een beetje. Op een geven moment veranderde dat en ontstond er een soort aantrekkingskracht. Vooral dit jaar ben ik gek geworden op zitten.
Ik weet niet zo goed hoe ik het moet beschrijven. Als ik regelmatig zit, wordt alles helder en zit ik op te lossen in die helderheid en stilte. Natuurlijk zit ik me evenvaak te irriteren aan van alles en nog wat. Lawaaierige ademers, wat ik gister heb verprutst, die eikel die...

Waar spoort zen je toe aan?
Zen spoort mij aan mijn leven te leiden. Ik heb zelf erg de neiging om in mijn stulpje te kruipen en van daaruit de wereld te bekijken en analyseren en lekker op door te malen. Zen beoefening geeft mij de ruimte om daar af en toe uit te stappen en het leven niet te zien maar te leven.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Dingen willen. De dingen waarvan ik zelf vind dat ze beter moeten. Vinden dat ik iets moet gaan doen met m'n leven, dat ik een richting of doel nodig heb in m'n leven, vinden dat m'n sociale en liefdesleven beter zouden moeten zijn. Als ik weer eens gefrustreerd raak dat er geen schot in zit, ga ik harder nadenken over wat ik nu moet gaan studeren of hoe ik een leuker sociaal leven moet hebben, ga ik zitten malen.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
De laatste tijd doet het woord intimiteit mij een hoop. Intiem zijn met m'n eigen leven. Intimiteit is aan de ene kant open en eerlijk te zijn ook zit er een zachtheid en liefde in. Ik kom er steeds meer achter wat dat betekent, en hoe verschrikkelijk eng ik het eigenlijk vind. Trungpa had het over vriendschap sluiten met jezelf, dat spreekt mij enorm aan.



tekening Rita Hofland

Wat is voor jou de grootste valstrik in zen?

Ik zit al een tijdje te denken dat zitten wel een valstrik zou kunnen zijn. Ik ben gek op zitten en denk soms wel eens dat ik liever zou gaan zitten dan de dingen te doen die nodig zijn. Ik zou zitten willen gebruiken om me uit het leven terug te trekken en lekker op het kussen te gaan zitten oplossen, wat toch een beetje op masturbatie lijkt.



Aapje, geschilderd door zenmeester Hakuin, Japan, 18de eeuw

Mededelingen

Zenweekends

24 / 25 okt, 28 / 29 nov, za 15–21 u en zo 10–17 u olv Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel. Bijdrage €41 per dag of €65 voor het hele weekend, incl. maaltijden.

City-sesshin

Winter: 28 t/m 30 dec, 9:30-17:30 u. Bijdrage hele sesshin €85 of €41 per dag. Olv Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel.

Studieklas 'Yoga voor het zitten'

Speciaal voor zenstudenten,
met Nicole Bannenberg.
Donderdag 12 nov t/m 17 dec
van 10.00 tot 11.30 u.
Locatie: Yoga-Garage,
Jacob van Lennepkade 309, Amsterdam
€60 voor houders groot abonnement,
€75 voor anderen.
Informatie en aanmelden bij Nicole Bannenberg: nicole@yogagarage.nl
020-6855277, www.yogagarage.nl

Thema winternummer

De volgende Zensor is heeft als thema 'Zen in China'. Wie een bijdrage wil leveren, kan de kopij uiterlijk 15 november sturen aan André.



At night, deep in the mountains,
I sit in meditation.
The affairs of men never reach here:
Everything is quiet and empty,
All the incense has been swallowed up by the endless night.
My robe has become a garment of dew.
Unable to sleep, I walk out into the woods-
Suddenly, above the highest peak, the full moon appears.

RYOKAN

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
André van der Braak
Gertjan Mulder
Jacqueline Oskamp
Gita Sonnenberg
Beeldredaktie & opmaak
Marjan Gerritse
Medewerkers
Henk van der Geest
Marjolein de Vink
Sophie Hendriks

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020–6712 415

Kopij
mailen naar André
of Jacqueline
of via de Zendo.

Omslag: Shunryu Suzuki

Zensor... 4 nummers per jaar
van zomer t/m voorjaar.

Zensor maakt deel uit van het groot- en klein abonnement

De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnement-houders kunnen hun exemplaar *met hun eigen naam erop* **meenemen.**

De Zensor zal ook nog steeds los te koop zijn voor € 3 per nummer.